



しいたけと 鶏・根菜のうま煮

うまみたっぷり～しいたけレシピ③

しいたけと鶏・根菜のうま煮

材 料 (2人分)

しいたけ……………大3個
鶏もも肉……………150 g
ごぼう……………1/4本
れんこん……………50 g
にんじん……………1/3本
ごま油……………小さじ1/2
★だし汁……………200ml
※本格・万能だしパック使用
★みりん・酒……………大さじ1
★しょうゆ……………大さじ1/2
★砂糖……………小さじ1/2

- 1 しいたけは軸を切り落とし半分に切る。
- 2 鶏もも肉は一口大に、ごぼうは斜め薄切りに、れんこん・にんじんは乱切りにする。★を混ぜておく。
- 3 ごぼう・れんこんは酢水にさらしてアクを抜き水気をきる。
- 4 フライパンにごま油を熱し、鶏もも肉の皮目を下にして、焼き目が付いたら裏返し、ごぼう・れんこん・にんじんを加え炒める。
- 5 しいたけと★を入れ、ふたをして中火で10分煮て、煮汁がなくなるまでゆすりながら照りをつけて、器に盛りつけてできあがり♪

コツ・ポイント

- 調理後に冷やすと味がしみてさらにおいしくなります。
- ごぼうとれんこんを酢水にひたす時は水2カップに対し酢を小さじ1杯を加えてください。
- 味つけはお好みで調整してください。